

Taiji Quan mit 48 Folgen

Taiji Quan mit 48 Folgen wurde von Taiji Quan Experten der Volksrepublik China im Jahre 1979 entwickelt. Die Form wird in sechs Abschnitten unterteilt.

Der Beginn (Qi Shi)

Erster Abschnitt

1. Der weiße Kranich spreizt die Flügel (Bai He Liang Chi)
2. Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
3. Einzelne Peitsche, links (Zuo Dan Bian)
4. Die Laute spielen, links (Shou Hui Pi Pa)
5. Zurückgleiten und vordringen (Lü Ji Shi)
6. Parieren und mit der Faust zustoßen, links (Zuo Ban Lan Chui)
7. Den Spatzenschwanz fangen, links (Zuo Lan Que Wei)

Zweiter Abschnitt

8. Mit der Schulter stoßen, diagonal (Xie Shen Kao)
9. Die Faust unter dem Ellenbogen (Zhou Di Kan Chui)
10. Rückwärts gehen und den Affen vertreiben (Zuo You Dao Nian Hou)
11. Drehen und mit der Handfläche schieben (Zhuan Shen Tui Zhan)
12. Die Laute spielen, rechts (Shou Hui Pi Pa)
13. Mit der Faust herabstoßen (Lou Xi Zai Chui)

Dritter Abschnitt

14. Die weiße Schlange zeigt das Signal (Bai She Tu Xin)
15. mit der Handfläche auf den Fußrücken stoßen, den Tiger schlagen (Pai Jiao Fu Hu)
16. Mit der Faust schlagen, links (Zuo Pie Shen Chui)
17. In Hockerstellung gehen und die Faust durchstoßen (Chuang Quan Xia Shi)
18. Die Handflächen nach oben drücken und auf einem Bein stehen (Du Li Cheng Zhang)
19. Einzelne Peitsche, rechts (You Dan Bian)

Vierter Abschnitt

20. Wolkenhände, rechts (You Yun Shou)
21. Die Mähne des Wildpferdes teilen, rechts und links (You Zuo Fen Zong)
22. Den Pferdehals klopfen (Gao Tang Ma)
23. Mit der Ferse stoßen, rechts (You Deng Jiao)
24. Heißer Wind bläst in beide Ohren (Shuang Feng Guan Er)

25. Mit der Ferse stoßen, links (Zuo Deng Jiao)
26. Mit der versteckten Faust stoßen (Yan Shou Liao Quan)
27. Die Nadel auf dem Meeresboden (Hai Di Zhen)
28. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten (Shan Tong Bei)

Fünfter Abschnitt

29. Mit dem Fußrücken stoßen, rechts und links (You Zuo Fen Jiao)
30. Das Knie streifen (Lou Xi Ao Bu)
31. Vorwärtsgehen und mit der Faust stoßen (Shang Bu Qin Da)
32. Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi)
33. Wolkenhände, links (Zuo Yun Shou)
34. Mit der Faust schlagen, links (Zuo Pie Shen Chui)
35. Das Weberschiffchen schleudern, links und rechts (Zuo You Chuan Suo)
36. Zurücktreten und mit der Handspitze stoßen (Tui Bu Chuan Zhang)

Sechster Abschnitt

37. Die Handflächen nach unten pressen in Leerstellung (Xu Bu Ya Zhang)
38. Das Knie hochheben und die Hand nach oben stützen (Du Li Tuo Zhang)
39. Mit Schulterstoßen in Reiterstellung (Ma Bu Kao)
40. Sich umdrehen und großflächig zurückgleiten (Zhuan Shen Da Lü)
41. In Hockerstellung gehen und mit der Handfläche stoßen (Liao Zhang Xia Shi)
42. Hinaufsteigen um 7 Sterne zu bilden (Shang Bu Qi Xing)
43. Auf den Tiger steigen (Du Li Kua Hu)
44. Drehung mit Hochschwingen des Lotos-Beines (Zhuan Shen Bai Lian)
45. Den Bogen spannen und den Tiger schießen (Wan Gong She Hu)
46. Parieren und mit der Faust zustoßen, rechts (You Ban Lan Chui)
47. Den Spatzenschwanz fangen, rechts (You Lan Que Wei)
48. Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou)

Der Schluss (Shou Shi)